

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO.”
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO.

TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.

“Aprender a envejecer es el trabajo maestro de la sabiduría y es uno de los capítulos más difíciles en el arte de vivir”.

Henri Fredenz Amiel.

Título: Propuesta de un proyecto de actividades lúdicas encaminado a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

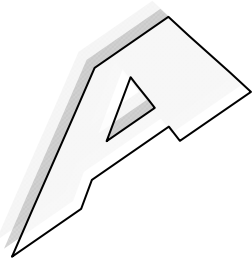
Autor: Jorge Luis Marrero Dueñas.

Tutor: Mcs: Ramón Martínez Vidal.

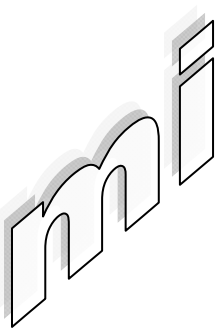
2011

Año 53 de la Revolución

DEDICATORIA



A mi familia y en especial a mi esposa que siempre estuvo a mi lado y con su luz me ha guiado hasta aquí.



Hija por su apoyo, cariño y comprensión en estos años de trabajo.

AGRADECIMIENTOS

Como ninguna obra humana es individual, en esta, han contribuido muchas personas a las cuales quiero agradecer.

Agradecimientos a la labor colectiva de los profesionales que me impartieron sus conocimientos.

Agradezco individualmente a mi madre y esposa, las cuales fueron guías principales, durante toda la maestría.

A mis compañeros de la Dirección Municipal de Deportes que me impulsaron a vencer esta tarea y una vez más a ser ejemplo.

En fin, agradezco eternamente a todos aquellos que brindaron su ayuda solidaria y que ven a través de mi persona la realización de este sueño,
Gracias.

RESUMEN

Ante la necesidad de continuar perfeccionando las clases al adulto mayor como principal protagonista en nuestro país, se presenta un proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, teniendo en cuenta la importancia que tienen estas actividades, pues constituye un soporte motivacional y de reactivación de la memoria, imaginación, aspectos emocionales, relaciones afectivas y relaciones interpersonales. Los métodos utilizados fueron: teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y de intervención comunitaria. El presente trabajo aborda un tema de vital importancia y siempre actual, ya que se relaciona con la incorporación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelo aspecto importante con el mejoramiento de su calidad de vida en el Consejo Popular Pueblo Nuevo, específicamente para aquellos que están en la tercera edad, los cuales se consideran por ellos mismos y por muchas personas de la comunidad, personas acabadas, criterio no aceptado, a pesar de conocer los cambios que se producen en estas fuentes inagotables de experiencia y sabiduría y que felizmente peinan canas.

PALABRAS CLAVES:

Comunidad, adulto mayor, actividad lúdica

Introducción	6
Capítulo 1	
1.1 Antecedentes sobre la actividad el adulto mayor	15
1.2 Los cambios al arribar a la tercera edad	22
1.3 Características psicológicas de la tercera edad	25
1.4 Valoración de la actividad física en la tercera edad.	26
1.5 Principales cambios que aparecen en el adulto mayor	26
1.6 Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del adulto mayor	26
1.7 Importancia de las actividades lúdicas para las personas de la tercera edad	27
1.8 Incidencias de la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad.	28
1.9 Las actividades lúdicas en el adulto mayor	30
1.10 Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.	34
1.11 Conclusiones parciales del Capítulo 1:	40
Capítulo 2	
2.1 Diagnóstico del Consejo Popular	41
2.2 Descripción de los resultados del estudio del diagnóstico	44
2.3 Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico	45
2.4 Caracterización de los abuelos de las comunidades	46
2.5 Fundamentación del proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor	47
2.6 Características que posee el proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor	48
2.7 Proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor	48
2.8 Metodología para introducir el proyecto en la práctica de actividades lúdicas	49
2.9 Valoración, utilizando el criterio de los especialistas	51
2.10 Valoración de la utilidad de la propuesta para la comunidad	52
2.11 Propuesta de juego para el adulto mayor	54
2.12 Conclusiones parciales capítulo 2:	59
2.13 Conclusiones	60
Recomendaciones	61
Bibliografía	62
Tabla que demuestra la matrícula inicial de los abuelos en la Circunscripción No.21	64
Anexo № 1 Entrevista a los abuelos.	67
Anexo № 2. Entrevista al médico.	70
Anexo № 3. Entrevista al profesor	72

Introducción

El paso de los años no hay que ocultarlo como una vergüenza, sino hay que exhibirlo como un triunfo de la vida. El que llega a edad avanzada ha triunfado, sobre todo vicisitud física y moral y por lo tanto, desea disfrutar de esa experiencia como lo merece.

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años y hasta hoy no se conoce ningún medicamento, ni preparado que pueda frenar el envejecimiento y así mejorar la calidad de vida del sujeto.

El fenómeno de la vejez está dado por la disminución progresiva del número de células con los diferentes tejidos; se ha demostrado que a partir de los 35 a 40 años mueren más células de las que nacen, como consecuencia de no recibir oxigenación.

La actividad física es el movimiento humano intencional que tiene el objetivo no solamente de desarrollar su naturaleza y potencialidad física, sino psicológica y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombee la sangre con mayor fuerza, permitiendo pasarla por los pequeños vasos sanguíneos e incluso en algunos casos, impidiendo su obstrucción, llegando a la célula la oxigenación necesaria.

La contribución no sólo se ve en el proceso cardiovascular disminuyendo los riesgos de patologías cardíacas y del síndrome hipertensión arterial, esta actividad favorece a todo el organismo, garantizando una disminución del consumo de medicamentos, haciendo que el sujeto cada vez sea más independiente de ellos y que su estado biológico y social le permita enfrentar la vida con optimismo y alegría, aprendiendo a aceptar el paso de los años y los cambios de su cuerpo, aprendiendo a cuidar su alimentación, sin obsesionarse con ella, a suprimir hábitos tan malignos como el alcohol y el tabaquismo, relacionarse con los demás y sobre todo sentirse bien consigo mismo. El adulto mayor es la persona que ha arribado a en nuestro caso más de 55 años en las mujeres y más de 60 años en los hombres; se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida. La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió considerar 1999 como el Año Internacional de las personas de la tercera edad; ello constituye un llamado permanente a la

humanidad en la elaboración de proyectos, programas nacionales que contribuyan a elevar la calidad de vida y una oportunidad para enfocar el envejecimiento como una cuestión de desarrollo.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas.

En nuestros días, gracias al aporte de la ciencia y la medicina se nota una prolongación de la vida humana y por consiguiente, al incremento del número de las personas ancianas; Cuba ha venido experimentando en los últimos años una atención diferenciada a las personas de la llamada tercera edad. El respeto al adulto mayor es un problema político, cultural y ético; se necesita pues de un ambiente humano, social y espiritual en cuyo seno todas las personas, pero particularmente los de más edad, puedan vivir de forma plena, digna y gozar del derecho a amar y defender nuestros espacios y derechos.

Programa de Atención al adulto mayor en Cuba

Cuba es uno de los países del Caribe que producto de la baja tasa de natalidad se está envejeciendo. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado la pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros.

El país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria, que trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar, en forma afectiva, dicha ayuda.

En Cuba a partir del año 1959 con el Triunfo de la Revolución, se comienza un trabajo muy serio desde el punto de vista social y legislativo, una asistencia médica, que garantiza la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez, con óptima calidad de vida.

Se añade, que los nuevos conceptos gerontológicos exhiben gran participación de la familia y la comunidad y se dejan fuera los antiguos patrones de institucionalización, para ser usados cuando sea necesario, se llega a la conclusión

de que no existen suficientes recursos humanos que garanticen esta atención y que el estado por sí solo no puede encargarse de este incremento.

El primer programa surge en el 1974, en el 1985 se incorpora una variante de atención del médico de la familia, la enfermera y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

La favorable estructura sociopolítica en el país constituye un potencial de ayuda para acondicionar todas estas premisas en un nuevo programa, que además de contemplar todo lo anterior, fuera capaz de asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y el trabajo donde el protagonista principal fuera el adulto mayor.

Este programa, además de dar seguimiento al adulto mayor, será aplicable en todos los niveles de atención que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes y cultura.

El programa integral de atención al adulto mayor consta de tres subprogramas que se describen a continuación.

- Atención Comunitaria.
- Atención Institucional.
- Atención Hospitalaria.

El círculo de abuelos cuenta con una matrícula inicial de 14 de los cuales son jubilados 4 que representan el 2,6% del total de incorporados inicialmente, han ocurrido algunas bajas por enfermedades.

El presente trabajo va encaminado a la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos, porque aunque funciona tiene bajo por el porcentaje de incorporación. En este sentido se cuenta con 214 pacientes mayores de 60 años, se encuentran aptos 105 que representan el 49% del total de pacientes.

Causas de los no incorporados:

- Desinterés y falta de motivación.
- Subvaloración de su capacidad física.
- Conducta sedentaria.
- Sobrecarga doméstica.

La práctica del ejercicio físico en estas edades es vital y desde el punto de vista social aporta bienestar a la familia y la comunidad para la utilización del tiempo libre de los adultos.

Los resultados de los elementos antes expuestos y del diagnóstico inicial constataron la existencia del siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Se precisa como **objeto de estudio**: El proceso de la educación física en el adulto mayor.

Del problema se deriva como **objetivo**: Proponer un proyecto de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Se propone como **campo de acción**:

La incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

Para el desarrollo de la investigación se elaboran las siguientes preguntas científicas:

1-¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen acerca de la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos a nivel nacional e internacional?

Como tarea investigativa:

1- Sistematización de los referentes teóricos y metodológicos acerca de la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos a nivel nacional e internacional.

2-¿Cuál es la situación actual que presenta la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación el Sur.

Como tarea investigativa:

2- Diagnóstico sobre la situación actual que presenta la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

3-¿Qué proyecto de actividades lúdicas elaborar para contribuir a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur?

Como tarea investigativa:

3- Elaboración de un proyecto de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

4-¿Cómo valorar la propuesta de un proyecto de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur?

Como tarea investigativa:

4- Valoración de la efectividad de la propuesta de un proyecto de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Diseño muestral

La población está compuesta por los 907 habitantes de la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Población

Conformada por 214 abuelos, que representan el 49%, con una edad promedio de 56 años de la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Muestra:

Se seleccionó una muestra de 40 adultos mayores, de ellos 30 del sexo femenino y 10 del sexo masculino, pertenecientes a la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

Diseño: Explicativo experimental

Demuestra la necesidad que tiene la comunidad de un diagnóstico de tipo pre-experimental con los informantes claves, donde se realiza un proyecto de actividades utilizando un mismo grupo de personas, demostrándose la satisfacción de los mismos.

De la investigación realizada se esperan los siguientes resultados:

Lograr la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos y un aprovechamiento de la clase para actividades lúdicas por su poder motivacional a cualquier edad; servirá para ello situaciones de juegos estructurados y actividades recreativas.

La **novedad científica** de esta investigación radica en el proyecto de actividades lúdicas que se ofrece para contribuir a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, teniendo en cuenta las preferencias y necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los adultos mayores; favoreciendo las relaciones familiares en la comunidad y siendo este un grupo social priorizado en el país.

El **aporte teórico** de la investigación consiste en la sistematización de los referentes teóricos y metodológicos sobre la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, realizando para ello la práctica de actividades lúdicas y su influencia en la comunidad, logrando su participación protagónica.

El aporte práctico

Desde el punto de vista práctico está basado en el proyecto de actividades lúdicas como medio motivacional para lograr la incorporación del adulto mayor, objeto de nuestra investigación, mejorando en calidad de vida, reduciendo el consumo de medicamentos, se enfrenta a las actividades cotidianas de la vida y se incorpora a ellas sin temor alguno.

Se utiliza como **Muestras Auxiliares** de la investigación a los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria, con el objetivo de conocer información relacionada con la misma, ellas fueron las siguientes:

Sujetos investigados	Población	Muestra	%
Presidente del Consejo Popular	1	1	100
Profesor de Cultura Física	1	1	100
Promotores de deporte	2	2	100
Militantes del núcleo zonal	3	3	100
Presidente de los CDR	1	1	100

Métodos

Los **métodos** aplicados dan respuesta a la necesidad de establecer una adecuada relación entre problema, objeto, campo de acción y tareas investigativas para cumplir el objetivo trazado. Es asumido como método universal el **dialéctico-materialista**, ya que permite analizar el objeto de estudio en su dinámica y devenir, sus contradicciones e interrelación con otros objetos, por lo que se puede conocer su esencia y también sus enfoques.

Métodos teóricos

En la selección de los métodos se considera el carácter teórico y práctico de la investigación, los objetivos, las preguntas y tareas planteadas para su realización, por lo que incluyen métodos de corte teóricos y empíricos.

Sobre la base del método dialéctico se utilizan otros como el **histórico-lógico**, para determinar los antecedentes y comportamiento en el tiempo de la actividad físico-recreativa en el adulto mayor, así como el desarrollo de la misma, también se utiliza el **análisis y síntesis** para estudiar las particularidades de las actividades lúdicas en el trabajo con el adulto mayor, determinando las características del desarrollo físico de estos y estableciendo un conjunto de actividades para mejorar la calidad de vida de los mismos. Otro método que se emplea es el **sistémico** que establece las relaciones entre el problema, objeto y objetivo de formación físico-recreativa del adulto mayor, estableciendo la jerarquía entre ellos, la dinámica y funcionamiento de las actividades lúdicas propuestas.

Métodos Empíricos: Posibilitan obtener informaciones interesantes acerca de las características del objeto y elaborar diferentes datos que facilitan una mejor comprensión del objeto.

Entre los métodos empíricos el **Análisis documental** contribuyó para la revisión de libros, revistas, conocer todo los referentes teóricos con las características generales del adulto mayor, actividades lúdicas programadas para ellos y las alternativas; con el objetivo de lograr su mayor incorporación a los espacios asignados por el ambulatorio y la coordinación deportiva del municipio.

La revisión documental para obtener información acerca del objeto de investigación. Se considera el criterio de diversos autores que han trabajado el tema y los resultados alcanzados. Igualmente fue aplicada para el análisis de los antecedentes a nivel nacional e internacional, también se utilizó la **entrevista**, obteniendo la información necesaria para poder realizar la evaluación geriátrica funcional en compañía del médico, para cualquier aclaración de índole médico. La **encuesta** no sólo se utilizó para diagnosticar el estado actual del círculo sino también para comprobar el nivel de conocimiento que tienen las personas de la tercera edad y conocer si realizan algún tipo de ejercicio. La **Consulta con expertos**, para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación, Tiempo Libre y adulto mayor; la **Observación**, para comprobar la realización de actividades lúdicas organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad motivo de estudio; así como constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas, **Inducción-deducción:** Ha permitido establecer las características esenciales, los nexos y relaciones entre el proceso de la educación física como objeto de estudio en el adulto mayor y la incidencia con la comunidad.

Matemático- Estadístico:

Estadística- descriptiva: Se utilizó un simple procedimiento matemático como el análisis de porcentos, cálculo porcentual.

N-----100%”

X-----?

La media:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}$$

Métodos de intervención social

Técnicas participativas o de búsqueda de consenso

Lluvia de Ideas: Al igual que el grupo nominal y las ideas escritas, la lluvia de ideas basa su estrategia en una primera generación de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal, pero en esta ocasión la dinámica es mucho más sencilla. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncien en voz alta todas las ideas que se les ocurran, estas se van anotando en una pizarra a la vista de todos.

Aunque no medie el debate, la interacción grupal está presente en la dinámica, pues cada nuevo enunciado abre posibilidades para la generar ideas en el resto del grupo. La principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

Juegos de Roles: Se puede utilizar cuando los grupos son pequeños. Se trata de reproducir situaciones o problemas, representando una escena de la vida cotidiana. En esta representación cada actor debe encarnar lo más fielmente posible un rol determinado. Se trata de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real, para después analizar y discutir lo observado.

Fórum Comunitario: Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre sus necesidades y problemas. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, así como las técnicas de debate, de animación que se van a utilizar.

La investigación cuenta con la siguiente estructura:

- En el primer capítulo se establece una introducción los fundamentos teórico-metodológicos fundamentales a nivel nacional e internacional que sustentan la importancia de las actividades lúdicas para el adulto mayor.
- En el segundo capítulo se presenta la caracterización del estado actual del adulto mayor, sobre la práctica de actividades lúdicas; se ofrece una propuesta de actividades lúdicas y la metodología, así como la valoración de la efectividad de la misma.
- Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo 1: Principales fundamentos teóricos sobre la importancia de la actividad física para el adulto mayor a nivel nacional e internacional.

Este capítulo resume los principales fundamentos teóricos sobre la importancia de las actividades lúdicas para el adulto mayor; se trata el envejecimiento y sus características psicológicas, biológicas y comunitarias, así como los beneficios de las actividades lúdicas para este.

1.1- Antecedentes sobre la actividad física del adulto mayor

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo.

El mundo envejece a pasos agigantados, nunca tantas personas han sobrepasado los 60 años en el planeta y las perspectivas de vida para los próximos 25 años, indica que las cifras crecerán considerablemente.

En Cuba se envejece tanto, que hoy ocupan el cuarto lugar en América Latina, sólo superada por Argentina Uruguay y Chile; en cuanto a cifras de adultos mayores con que se cuenta hoy y para el no muy lejano 2025. Se considera que está en el pelotón que encabeza la lista del continente. Son muchos los

indicadores, la disminución de las mortalidades materno-infantil y aunque no es baja la tasa de fecundidad se afecta por la esperanza de vida que puede ser mayor.

Los cubanos que al Triunfo de la Revolución tenían una expectativa de vida de 60 años sobrepasan hoy los 75,5; por lo que en el breve lapso de cuatro décadas ganaron 16 años y según estimaciones, los mayores de 65 sobrepasarán el 13%, colocándonos entre las naciones más envejecidas del continente.

En próximos años solo las Américas, contarán con más de 90 millones de personas que cruzarán la curva de la sexta década, 42 millones de los cuales habitarán en América Latina y el Caribe.

En Cuba más de 7millón 600 mil hombres y mujeres rebasan los 45 años, y el 11% de la población ha cumplido 85 años o más. La expectativa de vida del varón cubano a partir de los 60 años es una de la más alta del mundo y en la mujer ocupa el 12 lugar en el planeta enarbolándose el lema. Seguir activos para envejecer bien, para recordar que el envejecimiento con salud es más que evitar enfermedades es aprender a vivir con ellas, es mantener estilos de vida saludables, promovidos por la práctica sistemática de las actividades físicas y mentales.

Se busca la interrelación de los círculos del adulto mayor y las embarazadas, así como con los jóvenes estudiantes, en una dinámica que permite al adulto tener incentivos permanentes de su presencia como elemento fundamental en la comunidad y en el seno familiar.

Llegar a viejo ha sido siempre una aspiración legítima de la humanidad y es además un indicador de desarrollo y buena salud; pero todo ello es un reto, no solo médico, sino social y político. El adulto mayor necesita para vivir feliz, casa, comida, cariño y también una alta dosis de autoestima.

Los adelantos científico-técnicos en general y el mejoramiento de las asistencias médicas y de enfermerías han hecho posible que la población mundial envejezca y aumente, por tanto crece el grupo de mayores de 60 años a un ritmo más acelerado que el resto de la población.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable. En el adulto mayor se producen cambios biológicos, cambios psíquicos y cambios sociales.

Cambios biológicos: Cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas;

Cambios psíquicos: Cambios en el comportamiento, autopercepción, valores y creencias.

Cambios sociales: cambios del rol del adulto mayor en la familia y la comunidad.

Una medida de la independencia y autonomía de los adultos mayores está dada por la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Las mismas pueden resumirse en actividades cotidianas básicas, que incluyen aquellas necesarias para cuidarse a sí mismos dentro de un entorno limitado (vestirse, higienizarse, alimentarse) y aquellas que requieren un mayor nivel de autonomía funcional o instrumentales y que se requieren para desempeñarse autónomamente en el entorno donde se encuentra (dar caminatas, realizar ejercicios, pasear y desarrollar un empleo).

La reducción de la movilidad influye fuertemente en el deterioro de la capacidad funcional para las actividades cotidianas, dada la limitación para maniobrar con seguridad y efectividad, aumentando el riesgo de caídas y accidentes.

Mientras algunos países han tenido un lento proceso de envejecimiento de su población, en Cuba se ha producido con mayor rapidez, teniendo en cuenta que a principios del siglo XX, el 4,5% de sus habitantes tenían más de 60 años o más y al concluir el mismo se alcanzó un valor relativo superior al 13%, con una tendencia a su incremento que pronostica para el año 2025 una proporción de una persona de 60 años o más, por cada 4 habitantes. Las causas fundamentales no se encuentran en los bajos niveles de fecundidad, natalidad y mortalidad, sino en un desajustado régimen alimentario y abuso excesivo de consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes.

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el envejecimiento de la población. Este fenómeno demográfico, quizás el más importante para Cuba en el

presente y en el futuro inmediato, conlleva a una mayor preocupación por parte del Gobierno y la sociedad en general.

Los siguientes elementos evidencian el planteamiento anterior:

- Del total de la población, aproximadamente el 13,1% tiene 56 años o más..
- Para el año 2025, aproximadamente 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 45 años.
- En el año 2015, Cuba tendrá más población mayor de 60 años que población menor de 15 años.
- La expectativa de vida de un cubano que cumple 55 años es de más de 26 años y la del que cumple 80, es más de 7.
- Este proceso es irreversible, las personas que representan estas cifras están nacidas y transitan por diferentes etapas de su envejecimiento.

El envejecimiento tanto demográfico como individual es un proceso inherente al desarrollo.

Es en el pensamiento filosófico donde se debe adentrar para comprender más claro como se fueron manifestando las actividades lúdicas en esta época renacentista y para ello nada mejor que acudir a los conocidos ciertamente como pedagogos humanistas, en los que en sentido general no faltaron frases de elogios y llamamientos a la práctica de los ejercicios del músculo, como sostén del intelecto, aunque sería iluso pensar que de un tirón podían borrar siglos de ostracismo en el desarrollo de la materia que ocupa, que como anteriormente se sumó en un espantoso atraso, producto de las arcaicas ideas sociales que le precedieron.

El humanismo contempla la vida desde una óptica totalmente diferente y desde principio se preocupó por favorecer una mejor atención a las actividades físicas recreativas, esencialmente en orden higiénico. Se consideran a los filósofos de esta época como los verdaderos precursores del movimiento que desarrolló la actividad físico-recreativa por considerar casi de manera unánime que esta era la mejor forma de preservar la salud, desarrollar habilidades, destrezas, rapidez y fuerza.

La cantidad de filósofos y pedagogos que tratan sobre la actividad física o los ejercicios físicos es inmensa, por lo que se abordan otros que contribuyeron de forma significativa a los logros de la actividad lúdica a través de los años, como:

John Lucke (1632-1704). Corresponde a Lucke vivir la etapa histórica de la Revolución Burguesa Inglesa, que aunque no tan radical como la francesa de 1789 priorizaba la atención a la Educación Física, con palabras que han pasado a ser como sentencias de todos los tiempos a esta esfera. La salud es necesaria para nuestros asuntos y nuestro bienestar y basada en un sistema ya con orden científico acorde a su época, subrayaba. Mente sana en cuerpo sano, que era necesario fortalecer el cuerpo del niño desde edad temprana, aprendiendo a soportar la fatiga.

En las concepciones educativas de Lucke se aprecian aspectos de gran valor, concibió un sistema de educación que tenía cierta integridad para el caballero, atendiendo a aspectos de orden psicológico, como por ejemplo la individualidad de la personalidad, el papel del medio y las influencias sociales en su desarrollo.

Pehr Henrik Ling. Precursor del sistema de Educación Física sueco, está considerado dentro de los cuatro grandes fundadores de la Educación Física moderna, debido a la trascendencia de su sistema, que modificado con el tiempo como es lógico, ha sobrevivido con gran renombre universal, incluso por encima de la Educación Física de Dinamarca que fue la primera en introducir la materia de forma obligatoria en las escuelas, a través del también grande Franz Nachtegall.

Se destacó Ling no sólo como educador y creador de la gimnasia sueca, sino también poeta de gran sensibilidad, lo que de seguro le permitió dar un sello característico a su obra, que fue capaz de subyugar a tantas generaciones de jóvenes suecos y más allá de sus fronteras.

Publicaciones médicas de Estados Unidos de América reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biegel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, autoconfianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicios físicos en grupo.

Sobre la introducción de la actividad físico-recreativa en el adulto mayor en diferentes países, se observa indistintamente en países como Estados Unidos, Canadá, Gran Bretaña y Suecia han desarrollado programas de actividades basadas en la voluntad a todos los niveles de la sociedad.

En Cuba los cambios y transformaciones ocurridos a partir del 1959 condujeron de manera acelerada a que la atención a la población adulta se convirtiera en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etéreo bienestar, felicidad y una elevada calidad de vida.

En el libro: La tercera edad y la familia, uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza; al describir esta etapa de la vida plantea que “La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicológico, asistente social, enfermero o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades”(Salvarezza, L, 1988).

Salvarezza emplea el término “viejísimo” para identificar esos prejuicios sociales negativos acerca de la edad y ha realizado numerosos trabajos dirigidos a los ancianos, teniendo en cuenta el contexto teórico y psicoterapéutico de la vejez en nuestro continente. En la actualidad muchos países latinoamericanos, al igual que el resto del mundo, esperan un aumento de la población mayor, pero lo que más caracteriza a la población mayor de esta área geográfica es su convivencia con la familia, a diferencia de otros modelos culturales de envejecimiento. Más del 80% de la población anciana latinoamericana vive en condiciones de convivencia familiar, según datos ofrecidos en el seminario: Introducción a la Gerontología, organizado por el CITED en 1996.

Sin embargo, a pesar de todos los cambios,” a diferencia de otros países, la familia en Cuba no es expulsiva, más bien por las propias cargas culturales es altamente retentiva. Y es más, existe una presencia y participación de los Adultos Mayores en

la crianza, muchas veces sobre involucrado en su función de reemplazo de los padres” (Ares, P, 1997).

El autor del trabajo considera que puede convertirse en un gran problema para la sociedad la mirada pasiva a esta realidad sin ejecutar acciones concretas para atender a este grupo poblacional; por lo que ello impone metas a las investigaciones sociales y que este se demuestre como una fuente de longevidad creativa, con bienestar y calidad humana, jugando un papel fundamental la comunicación del profesor de cultura física con los adultos mayores que atiende.

Las actividades lúdicas tienen gran valor integrativo desde el punto de vista social, cuando se analiza la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la formación de grupos para ejecutar esta actividad, todo ello releva este valor integrativo que apunta a solucionar problemas.

La actividad lúdica en la adultez es una parte importante del problema total, pues este ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales; acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que se tenga el deber de integrar al adulto mayor a esta esfera porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

La integración al círculo de abuelos mayor promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros, para así influir sobre la actitud del adulto con respecto al círculo y así mismo.

La MSc Ida Galván Rodríguez expresa que cuando se estrecha este clima de comunicabilidad entre ambos, puede llegar a tal punto que el anciano sienta confianza en sí mismo y se muestre optimista por la actividad en que esta

inmiscuido, cuando esto ocurre se está en el momento exacto de utilizar al Adulto con mayores posibilidades físicas y morales para ponerlo al frente del círculo, bajo nuestro asesoramiento hábil y utilizando esta coyuntura. “El abuelo promotor” sirve de gran ejemplo para ganar adeptos al círculo, para mantener a los asiduos y para convencer a los escépticos: en síntesis mediante su presencia activa garantiza la estabilidad de un grupo social deportivo, donde prima el número de años vividos.

También se debe cuidar porque el lugar escogido para realizar la actividad física, sea el más adecuado y con las condiciones mínimas posibles, así como el horario debe ser el más correcto, atendiendo a parámetros médicos; alejados de la ingestión de alimentos y algo importante a tener presente es que exista estabilidad del profesor con su círculo.

Cuando esta reciprocidad profesor-círculo sea profunda se puede utilizar los adultos para el embellecimiento de su local, fomentar actividades recreativas, propias de su edad, así se va forjando un nuevo grupo social, que nació espontáneamente por la actividad deportiva y ya se ha nucleado de tal forma que sus relaciones sobrepasan estos límites.

A la Sociología de la Cultura Física le corresponde un papel importante en este sentido, en influir sobre la incorporación del adulto mayor a la práctica del deporte y explotar al máximo las grandes potencialidades de la misma.

Por lo que el profesor de cultura física con su trabajo cotidiano, puede imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercando más a los adultos mayores entre sí para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más amplia.

1.2- Los cambios al arribar a la tercera edad

A medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud que se evidencian en lo biológico, psicológico y social, cambios que caracterizan a las personas de la tercera edad.

En la actualidad se puede observar varios criterios de diferentes autores, para caracterizar al adulto mayor, pues mientras existen individuos que a los 70 años o menos, ya están depauperados física y mentalmente, hay otros que a los 90 años

gozan de una excelente salud aparente, pero todos coinciden en que el adulto mayor se caracteriza por:

Sistema Nervioso Central:

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición y una disminución de la irrigación sanguínea encefálica lo que trae consigo una disminución de la memoria, la concentración.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- No llega la cantidad de oxígeno al cerebro.
- Realteran la atención y la concentración.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Stress.
- Poco sueño.
- Impaciencia e irritabilidad.
- Salta cuando oye un ruido.
- Poco satisfecho con la vida.
- Obsesiones.
- Postura tensa o encorvada.
- Uso de sedantes.
- Respiración superficial.
- Frustración constante.
-

Sistema Cardiovascular

- Elevación de los niveles de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen-minuto.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.

- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.
- Aparición de soplos, angina de pecho.
- Aparición de la arteriosclerosis que limita la capacidad funcional del corazón.

Sistema Respiratorio

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución de la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.
- Aumenta el volumen residual.
- Disminuye el volumen de reserva respiratorio.

Sistema Muscular

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular.
- Tendencia a la fatiga muscular.
- Disminución del volumen y el peso muscular.
- Pérdida de agua, minerales y elasticidad.

Aparato Osteomioarticular

- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular)
- La aparición de osteofitos.
- La aparición de osteoporosis y osteomalacia.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.

- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- Artrosis (asociado a fracturas, esguinces, micro- traumatismos repetidos).

1.3- Características psicológicas de la tercera edad

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

La tendencia del adulto mayor es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos del adulto mayor, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia, en el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, en el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte, en el área volitiva se debilita el control las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales y estéticas de rol social.

En la esfera social:

Se producen cambios, que por lo general son drásticos, muchas veces irreversibles e incluso crueles. Entre ellos se observa:

- El abandono o aislamiento socio-familiar y laboral.
- La pérdida de su papel en la sociedad.
- Inactividad.
- Insatisfacción con las actividades cotidianas.

1.4- Valoración de la actividad física en la tercera edad.

La actividad física ofrece grandes posibilidades de ejercicios a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y es objetivo darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Estas formas de participación son válidas siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

1.5.- Principales cambios que aparecen en el adulto mayor

- Pérdida progresiva de la movilidad y por tanto de los niveles de independencia y autogestión para atender sus necesidades básicas.
- Disminución en el nivel de calidad de vida.
- Incremento de los niveles de riesgo y padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Incremento de los niveles de soledad y depresión, experimentando una pérdida progresiva de la autoestima.

1.6.- Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del adulto mayor

Para el adulto mayor no existen actividades físicas específicas, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades individuales y del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar

oportuno donde se enmarcan dentro del programa o plan que se pueda establecer, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que permita que todos los practicantes lo realicen con éxito.

1-Las actividades físicas básicas tendrán un carácter prioritario y deben estar en las secciones de clases sistemáticas.

Gimnasia de mantenimiento con y sin implementos.

- Juegos.
- Actividades aeróbicas.
- Expresión corporal.
- Actividades rítmicas.
- Ejercicios con pequeños pesos.
- Ejercicios de relajación.

2- Actividades colaterales que tienen un carácter complementario, su realización esporádica, estará en dependencia del área de trabajo, de la posibilidad de organización y disponibilidad del colectivo.

- Paseo de orientación.
- Actividades acuáticas.
- Danzas tradicionales y bailes.
- Juegos populares y deporte adaptado.
- Festivales recreativos (composición gimnástica, encuentros deportivos, culturales y otras).

1.7- Importancia de las actividades lúdicas para las personas de la tercera edad

Al realizar actividades lúdicas a las personas de la tercera edad se puede suponer por una parte cambios sustanciales en la vida interior (cambios intrínsecos) de esa persona que les ayudara a aumentar su estado de equilibrio, su estado de ánimo, de salud y potenciar sus reflejos, por otro lado en su vida externa (cambios externos) aporta en estas personas una serie de beneficios significativos como es el de ampliar su círculo de amistad y relaciones, conociendo personas de su edad con quien pueden compartir objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, armonía, amistad, solidaridad, paz y por supuesto felicidad; contribuyendo de esta forma a

romper situaciones de soledad, haciendo nuevos amigos realmente interesantes y diferentes de los de siempre y como consecuencia, ampliar las cosas en qué pensar.

Por otra parte el contacto con los profesores o monitores, normalmente personas jóvenes y dedicadas al deporte y la actividad física, saludables y llenas de vitalidad supone una inyección de entusiasmo que ayuda relativamente a olvidar los problemas personales, lo que sin duda implica una abertura de las personas mayores para otras formas de enfrentar la vida, de ilusionarse por cosas simples y accesibles, ayuda a que sean más tolerantes, más abiertos y comprensivos sobre todo con mayor ilusión para intentar vivir de una forma más plena, intensa y divertida; rompiendo monotonías domésticas, mejorando los problemas personales y familiares.

Desde el punto de vista social, la actividad física en el adulto mayor presenta una serie de ventajas, teniendo en cuenta el aspecto económico ya que se puede observar que con ello disminuyen los gastos destinados al saneamiento y a los problemas de salud que aquejan a las personas de edad avanzadas desde el punto de vista se puede observar una población más saludable y joven, buen saneamiento, se rescatan los valores que se ven perdidos: la experiencia y madurez, las personas se sienten más útiles, con mayor perspectiva de vida u objetivos y se evita que las personas estén en un mundo cerrado, rutinarios, particulares, individualizados y depresivos.

Lo anterior, es de extrema importancia ya que contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida, atenuando los cambios fisiológicos y psicológicos y hasta sociales que ocurren durante la vejez.

1.8- Incidencias de la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad.

La actividad lúdica cuando se hace de forma programada, bien supervisada y sistemática aunque estas se empiecen a la edad de los 60 años, contribuye a una vida más prolongada y mejora la calidad de vida de las mismas y que de forma general inciden:

Área Física

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de los tejidos.
- Evita la fatiga al esfuerzo y mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Evita la obesidad.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caída.

Área Psicológica

- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psico-afectivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

Área Social

- Se recupera la identidad social que en ocasiones se pierde con la jubilación.
- Se define el papel socio-cultural de las personas mayores.
- Se evita el abandono socio-familiar de los adultos mayores.
- Se puede ver un menor gasto económico en medicinas.
- Mejora el saneamiento básico.

1.9- Las actividades lúdicas en el adulto mayor

Las actividades lúdicas ocupan un lugar importante en las clases del adulto mayor y es por eso que se hace necesario incluirlas en todas las clases, por su carácter motivador.

Se considera **actividades lúdicas** como la facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa, dirigida al desarrollo de la expresión corporal (P.Vayer 1977).

Los juegos en su origen y desarrollo estuvieron más estrechamente ligados a las relaciones socioculturales de los que comúnmente se han hecho patentes hasta ahora en las colecciones de juegos; hay que hacer alusión al hecho de que en muchos juegos se refleja “la vida” de un pueblo. El juego tampoco está exento de penalidades, las actividades lúdicas no son funciones sin objetivos, todo juego persigue un objetivo, esto quiere decir que en el desarrollo individual del hombre, primero está el juego y después el trabajo; tiene un valor de uso, es útil para la formación de la personalidad y tiene, por lo tanto, una gran significación pedagógica.

Es necesario estudiar la fuente de los juegos desde el punto de vista del materialismo histórico para interpretar su nombre y origen. Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo del hombre y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

Los juegos en su conjunto ocupan un lugar principal en los programas de Educación Física por su configuración consciente y adecuada, contribuyen a la educación de una personalidad culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en su anhelo; su gran valor biológico y pedagógico los ha convertido en un medio indispensable para la formación de la personalidad.

El juego sirve como instrumento educativo, formativo y recreativo; está presente en todo ser humano para su desarrollo adecuado, por lo tanto el juego debe aparecer

u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física como en cualquier actividad física que se imparta, desde los niños, hasta los adultos.

Los círculos de abuelos compensan en el adulto mayor diferentes actividades recreativas, socioculturales y ejercicios físicos; así como actitudes socialmente útiles que ayudan a la salud y rehabilitación de los mismos para que sean capaces de realizar actividades básicas de la vida diaria.

Juegos: Etimológicamente, el vocablo juego viene de la voz Lucus que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo y Ludus, es el acto de jugar, por lo que la Real Academia Española lo define como acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es poco precisa, ya que es una actividad desarrollada bajo su aspecto ocioso.

Clasificación de los juegos

- Según (Lacguis Gog, 1958): “El juego sufre una evaluación a lo largo de un período determinado, dicha evaluación viene caracterizada por una estructura de lugar y agrupada por edades.
- (Elkonin 1985): Da a la regla del juego importancia, ya que este tiene un desarrollo evaluativo, el acatamiento de las mismas evoluciona el juego protagonizado.
- Según (Craty J Begert, 1974): Centra el análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano, regulado a través de la actividad lúdica.

Después de valorar las diferentes clasificaciones existentes y ajustándose al perfil amplio del egresado, el colectivo de profesores que elaboró el folleto de teoría y práctica de los juegos asumen el criterio de clasificación siguiente:

Por la ubicación: Interiores, (área techada) ejemplo:

- Gimnasios, salas polivalentes, entre otros). Exteriores, al aire libre.
- Por la forma de participar: Individual o colectivo respondiendo a cómo se obtiene el triunfo, si es uno solo e participante, por ejemplo: “Los “Agarrados” o por equipos, ejemplo “Relevo de Banderita o Baloncesto.”
- Por la intensidad del movimiento (alta, media o baja).

El juego, a través del tiempo ha recibido diversas definiciones debido a los diferentes autores que han abordado el tema y las diferentes corrientes que lo estudian. Piaget con su corriente Psicogenetista; plantea el juego como asimilación de la realidad al yo; para este autor, el juego es básicamente una relación entre el sujeto y su entorno. En esta relación ocurren dos procesos. El primero denominado Acomodación, donde el organismo recibe la información y otorga los primeros significados y el segundo, Asimilación, definido como el proceso donde se transforma la información recibida la cual pasa a ser parte del organismo, atribuyéndole un significado, tomando en cuenta sus experiencias previas.

Vigostki, quien estudió el desarrollo de las funciones psíquicas superiores; su teoría se apoya, en la tesis marxista que la conciencia del hombre es de naturaleza histórica y social, que se ve determinada por la sociedad y cambia debido a las condiciones sociales y económicas. Para Vigostki “el juego es preparación para actividades futuras, ya sean profesionales o de carácter social; los toman en cuenta, la actividad de los adultos que los rodean, la imitan y transforman en juego y las mismas adquieren un carácter social, que luego se verá reflejado en la actuación del Adulto; a partir de sus experiencias va formando conceptos y les va dando un significado según el ambiente y cultura que lo rodea”. Vigostki (1931 c.p. Gariarolobil, 1995).

El autor de esta investigación asume el concepto de juego planteado por Vigostki por la importancia que reviste esta actividad para el adulto mayor y por su carácter motivacional, emocional y social ; el juego en el adulto mayor es una importante herramienta vital para enriquecer su labor. Es primordial destacar que las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo cognoscitivo; las cuales favorecerán la imaginación y creatividad de los mismos.

En el juego se debe “aprender a hacer” en donde este tendrá la oportunidad de desarrollar las siguientes capacidades:

- "Es capaz de realizar actividades y juegos que requieren de grandes movimientos y destrezas motoras finas con orientación hacia acciones pertinentes"

- “Realiza juegos y actividades de aprendizaje con diversos materiales con la ayuda del adulto”
- “Utiliza los objetos, juguetes, instrumentos y materiales disponibles como medio para su aprendizaje y modificar su entorno” (Currículo de Educación Inicial, 2005, p. 46)

Desde el punto de vista Psicológico:

Tomando como referencia bibliográfica el folleto.”Apuntes para la asignatura. Colectivo de autores de Teoría y Práctica de los Juegos”. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana, Cuba 2001. “En la actividad lúdica se forman más intensivamente las cualidades psíquicas y las cualidades de la personalidad”. Dentro del juego se constituyen otros tipos de actividades que con posterioridad adquieren una particular importancia.

La actividad lúdica influye en la formación de los procesos psíquicos voluntarios, así durante el juego se comienza a desarrollar la atención y memorias voluntarias. Dentro de las condiciones de juego los adultos se concentran mejor y memorizan más.

Desde el punto de vista Biológico:

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, es decir, trabajan gran cantidad de grupos musculares; combinándolos inteligentemente se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, logrando así una influencia equilibrada de la constitución total.

En casi todos los juegos menores se logra el desarrollo de habilidades motrices básicas, de capacidades motrices condicionales y de habilidades cognitivas, ya que se caracterizan por sus pausas cortas en las que predomina la alegría constituyendo un recreo para la actividad nerviosa superior, creando las premisas para poder expresarse convenientemente y continuar el juego con la mayor concentración.

Desde el punto de vista Social:

Los juegos influyen notablemente en el desarrollo social de los adultos, tomando en cuenta todos estos beneficios que ofrece las actividades lúdicas para el desarrollo integral, es importante además, incluir otros medios para hacer que estas actividades sean más amenas y que lleven al adulto a participar con más

entusiasmo en las mismas. Un medio por excelencia para lograr incorporar a los adultos las diferentes actividades es la música, esta influye positivamente en el desarrollo de la expresión corporal de toda persona, ya que contribuye a mejorar la afectividad, conducta, perceptivo–motricidad, personalidad y comunicación, así como a mejorar las funciones psico-fisiológicas tales como el ritmo respiratorio y cardíaco, ya que actúan sobre el sistema neuromuscular.

1.10.- Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.

Comunidad. Según criterios de distintos autores:

- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Se constituyen como grupo humano.
- Henry Prat(s/f): “Área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión”.

Comunidad. Según criterios de autores cubanos y extranjeros:

- Tiene una presencia en el tiempo, apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos más vinculados a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Rappaport (1980): “Es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes”.

Para el autor, **comunidad** es un grupo social de cualquier tamaño, enmarcada en un área geográfica, determinada por sus características y grupos etéreos.

Elementos generales más aceptados entre autores extranjeros acerca de comunidad.

Se caracteriza como un grupo humano, comparte un determinado espacio físico o territorio específico ambiental.

- Integra un conjunto de interrelaciones de índole sociopolítico.

- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.
- Tiene una pertenencia en el tiempo, apoyado en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyecto más vinculado a la vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

“El trabajo comunitario no solo se observa en la comunidad, para la comunidad, ni siquiera con la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad; soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad” (Fernando de la Riva Pág. 30 Gestión participativa de las asociaciones editorial popular, S.A. España, 1994. Pp53-101)

Se le atribuye gran importancia a estos proyectos comunitarios, ya que desarrollan habilidades, conocimientos y las satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios en Cuba, pues los objetivos del trabajo comunitario están muy bien marcados y se profundiza, potencia los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para la población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social que lleva a cabo el país.

Sociólogos y pedagogos trabajan el concepto de grupo de la siguiente forma:

Grupo pequeño: Es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- Presencia de contacto directo entre sus miembros.
- La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interpelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
- Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devez, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Intereses y fines comunes.
- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los proceso de organización y dirección.

Grupo social: Según barriga 1982, “es un conjunto de persona que se relacionan entre sí de modo directo”.

Shaw 1980: define por grupo “como dos o más personas que interactúan mutuamente de modo que cada persona influye en todos los demás y es influida por ella”.

Para el autor, el grupo es un conjunto de varias personas que tienen características afines.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Son grupos pequeños.
- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej. La pandilla y la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej. Asociaciones profesionales y el estado.

Para Boss (1951) “Solo existe grupo cuando los objetivos de cada uno, están interconectados con los demás por algún objetivo común”.

Show (1980), Define el grupo como dos o más personas que se interrelacionan o interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellos.

Según Borrego (1982) Grupo: “es el conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo”.

Grupo pequeño:

- Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por él.
- Persigue los mismos fines del grupo, está dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines del grupo que responden a sus intereses. Cartwright y Tander (1960):
- Los grupos son inevitables.
- Los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen esfuerzos de suma importancia en los individuos.
- Los grupos pueden producir consecuencias, tanto negativas como positivas.
- La correcta comprensión de la dinámica de grupo hacen posible que las consecuencias deseables de los grupos puedan deliberadamente lograrse.
- Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros. Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

ESTRUCTURA DEL GRUPO.

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

a) Tamaño del grupo:

- El número de miembros lo condiciona la vida y las actividades que realiza.
 - En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
 - El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
 - Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas, así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir, operando subgrupo con vida propia.
- b) Edad de los miembros:** Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- c) Liga de reuniones:** Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que se va a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- d) Contexto del grupo:** Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

- e) El objetivo del grupo:** Se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad. Los objetivos del grupo pueden ser de dos clases:
- Pueden ser comunes al conjunto de miembros que forman un grupo.
 - Objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo grupal.

Definiciones relacionadas con la actividad física	
Actividad física	Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.
Ejercicio	Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
Deporte	Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.
Forma física	Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.
Actividad lúdica	La facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa dirigida al desarrollo de la expresión corporal.

Proyecto: Representado en perspectiva, representa una obra que se ha de realizar, con indicaciones y detalles, pensamiento de hacer algo. Es lo que coordina y controla las actividades físico recreativas en el marco de la comunidad, necesita una estructura metodológica que lo procedan y sucedan así como. objetivos, contenido ,habilidades, capacidades ,métodos y evaluación.

(Aldo Pérez Sánchez 2003)Libro Recreación .Fundamentos Teóricos Metodológico.

1.11-Conclusiones parciales del Capítulo 1:

1. El análisis de las tendencias históricas y metodológicas actuales en el campo del adulto mayor se valoró, a partir de un conjunto de artículos, el estado que presenta la actividad lúdica del adulto mayor en Cuba y la incorporación de estos a los círculos, teniendo en cuenta que son los cuartos en América Latina más envejecidos y que la perspectiva de vida para los próximos 25 años indica que la cifra crecerá considerablemente. La esperanza de vida ha aumentado y es un indicador de desarrollo y buena salud, pero ello es un reto, no sólo médico sino social y político. Se busca la interrelación de los círculos con el seno familiar y la comunidad, interviniendo las organizaciones del Consejo Popular.

2. En Cuba la atención a la población adulta se convierte en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etáreo bienestar, felicidad y sobre todo una elevada calidad de vida; de ahí que le corresponde al profesor de Cultura Física incentivar la incorporación del adulto mayor a través de actividades físico-recreativas para motivarlos.

Capítulo 2. Propuesta de un proyecto de actividades lúdicas para el adulto mayor.

En este capítulo se presentan los resultados del diagnóstico que permitieron la constatación del problema, se ofrece un proyecto de actividades lúdicas, dirigidas al adulto mayor y se realiza una valoración de la efectividad de la propuesta a partir del criterio de diferentes especialistas.

2.1- Diagnóstico del Consejo Popular

La comunidad Pueblo Nuevo fue creada el 13 de agosto de 1974, era una zona deshabitada con pocas casas; después se fue construyendo el reparto y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia.

CARACTERIZACIÓN DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN No. 21

Esta Circunscripción es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población se puede valorar de forma general como medio, sus principales obras sociales son: 2 Bodegas, 2 Panaderías, 1 Placita, 1 Carnicería, 3 Consultorios, y 1 Hotelero que sirve de vivienda a los médicos que laboran en el PPU 5 de Septiembre. La misma se extiende desde Calle 53 hasta la calle 57 y Calle 60 hasta la Calle 66.

La población está integrada en su gran mayoría por trabajadores, analizando el cuadro de salud se puede observar que el consultorio cuenta con un universo de 907 habitantes de ellos 392 son hombres para un 43% y 515 son mujeres para un 56 % además se puede apreciar que el grupo etáreo de mayor predominio es el de 59 y más años para un 13.6%, por lo que nuestra población está envejecida, a pesar de los nacimientos, al reagrupar los grupos de edades se aprecia que hay un predominio de la población adulta de 25 a 54 años con 375 pacientes lo que representa un 38,6% del total de la población por lo que se debe encaminar el trabajo a realizar actividades a la prevención de problemas de salud referidas al combate de los hábitos tóxicos o factores de riesgo, así como pesquisa precoz del cáncer de próstata.

La comunidad está estructurada de la siguiente manera:

- Un presidente del Consejo Popular
- Un policlínico
- seis zonas
- 965 habitantes
- Un círculo infantil
- Una escuela primaria
- una farmacia

Características generales.

Estado Ocupacional	Cantidad	%
Jubilados	91	1,3
Amas de casa	57	9,3
Estudiantes	119	20
Edad Escolar	20	4,6
Total	287	35.2

Características geográficas del Sector:

A continuación se presentan las condiciones y estilos de vida.

Historia de Salud Familiar

Como se observa el nivel de empleo de nuestra población es alto, existiendo 285 empleados y sólo 16 desempleados. El resto de la población se distribuye en categorías muy importantes, como estudiantes, jubilados, amas de casa y niños en edad no escolar.

En el caso de los desempleados son personas que no desean mantener vínculo laboral alguno, pues entre otras causas las ofertas de empleo que se encuentran disponibles no son de su interés y reciben remesas del extranjero.

Instituciones educativas y su utilización: El área cuenta con tres instituciones educativas: un círculo infantil, una escuela primaria y una ESBU.

Posibilidades de Recreación: No se cuenta con ningún centro recreativo, ni cultural, para el disfrute y recreación sana, la población asiste a instituciones que se encuentran cerca como:

- 1- Centro deportivo.
- 2- Estadio de beisbol.
- 3- Parque infantil.

Convivencia y Comportamiento Social

Son altamente complejas, existiendo riñas familiares que provocan escándalos públicos de alto riesgo para la convivencia social.

Hábitos Perjudiciales

Hábitos Perjudiciales	Año Actual	%
Tabaquismo	106	17,8
Alcoholismo	8	1,3
Sedentarismo	33	5,5
Malos hábitos alimenticios	82	13,8

En cuanto a los hábitos perjudiciales está el tabaquismo que se incrementó en 8 casos, existiendo 106 pacientes fumadores y algunos exfumadores que han retomado el hábito y otros que son nuevos. El alcoholismo aumenta 2 casos, que aunque se venía trabajando con ellos, pues constituía bebedores habituales.

Con relación al sedentarismo a pesar que se disminuyó en 5 casos, todavía existe un 5,5% de nuestra población que tiene ese factor de riesgo con los que se debe continuar llevando una labor educativa, encaminada a la incorporación, tanto de las personas sanas como enfermas, a la práctica del ejercicio físico.

Principales Problemas Familiares

Clasificación	Causas
Biológico	Enfermedades crónicas no transmisibles HTA
Psicológico	Estrés
Socioeconómico	Bajo per cápita familiar

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Mejorar el alumbrado público.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la tercera edad.

Este proyecto es de gran beneficio para la comunidad ya que con la participación de los adultos se promueve el desarrollo de la esfera de la salud y provoca que se extienda al resto de la comunidad.

2.2- Descripción de los resultados del estudio del diagnóstico

Se aplicó una entrevista para conocer la situación de la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

Entrevista a los abuelos:

En la pregunta № 1, De los 40 abuelos entrevistados sólo 20 para el 50%, conocen la caracterización del Consejo Popular donde residen.

En la pregunta № 2, 18 para el (45%) del total de abuelos entrevistados conocen las instalaciones deportivas, recreativas que existen en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular, Pueblo Nuevo.

En la pregunta № 3, los entrevistados respondieron 14 para el (35%), desean incorporarse a las clases del adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

En la pregunta № 4 14 para el (35%) de abuelos respondieron que les gustaría que en sus clases predomine siempre juegos de participación y juegos de mesa.

Entrevista al médico de la Circunscripción

Cuando se realizó la entrevista al médico de la comunidad, planteó en la pregunta № 1, que las patologías más frecuentes en el ambulatorio referentes al adulto

mayor son las enfermedades no transmisibles como: la Hipertensión Arterial, Diabetes, Artrosis y obesidad.

En la pregunta № 2 responde que existen dificultades en su área en cuanto a la participación de los abuelos a incorporarse al círculo del adulto mayor, pues el objetivo primordial de nuestro ambulatorio es incrementar el círculo.

En la pregunta № 3 manifiesta que las actividades lúdicas son muy importantes en estas edades por su carácter motivacional y relaciones interpersonales.

En la pregunta № 4 plantea que en el consultorio existe una gran cantidad de abuelos dependientes a los medicamentos.

Entrevista al profesor del círculo de abuelo

En la pregunta № 1 plantea que las actividades lúdicas tienen gran importancia en estas edades, ya que son del agrado de los mismos, por lo que considera importante esta propuesta para que en las tres partes de la clase se desarrollen este tipo de actividades.

En la pregunta № 2, manifiesta que estas actividades pueden ayudar en la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, ya que es una tarea vital para el consultorio.

En la pregunta №. 3 considera las posibles generalizaciones de los demás círculos de abuelos del municipio de estas actividades por su carácter motivacional.

2.3- Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico

En cuanto a la entrevista a los abuelos puede apreciar que hay falta de motivación, alegan que las actividades cotidianas son muchas y no tienen tiempo.

Se evidencia que al médico del consultorio le preocupa la participación de los adultos a esta actividad y tiene un plan de medidas para lograr la participación de los mismos.

El profesor del círculo de abuelos necesita realizar más actividades de forma planificada, donde participen los abuelos, cuando no se encuentre el profesor de deporte en la comunidad.

Las actividades lúdicas, desde el punto de vista social representan para la Circunscripción mejorar la calidad de vida de la población adulta y la disminución del consumo de medicamentos.

2.4 Caracterización de los abuelos de la Circunscripción

Los abuelos de la Circunscripción se caracterizan por mantenerse en el hogar, las mujeres, generalmente están a cargo de los nietos para poder ayudar a sus hijos que trabajan y necesitan de su apoyo.

En el caso de los hombres plantean que se ven fuertes y hacen todos los días ejercicios caminando en el sector y en las labores agrícolas en la vega.

Se puede plantear que en el caso de todos los abuelos de la Circunscripción hay una dependencia total de consumo de medicamentos, lo que su ingestión moderada mejorarían su estado de salud, así como la práctica sistemática del ejercicio físico.

En este proyecto, el punto de partida lo constituye la necesidad de que haya más incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo.

Partiendo de la teoría de Zhamin V: A 1979, donde plantea que el sistema está constituido por elementos que guardan entre sí determinada relación.

El autor asume la teoría para argumentar la propuesta del proyecto de actividades lúdicas en el adulto mayor.

Fundamentos teóricos del proyecto en la Comunidad

Para fundamentar la propuesta se parte de un concepto del cual se conciben las principales transformaciones que se ha planteado en relación con el objeto de estudio, todo ello le brindaría la posibilidad a estos de ser más eficientes, no sólo en la clase, sino también en las actividades en la comunidad.

En este proyecto de actividades lúdicas, se reconoce como problema el componente del círculo del adulto mayor que constituye el punto de partida de su diseño y ejecución y en el que se expresa la situación de un objeto, generada por una carencia, una insuficiencia o necesidad de los adultos mayores que precisa ser transformada. En el marco de la propuesta, el problema se revela a través de la necesidad de incorporar a los abuelos que aún no están incorporados al círculo de abuelos.

Para lograr el trabajo grupal supone también la asignación de determinados roles, que posibilitan un mejor funcionamiento del grupo en el cumplimiento de las tareas asignadas; así como una armonía entre los miembros del grupo, una atmósfera distendida, un clima agradable de trabajo que propicie la libre expresión y el intercambio de opiniones, criterios y experiencias de todos los participantes; que el objetivo de trabajo sea conocido, comprendido, aceptado por todos los miembros, que todas las aportaciones sean acogidas con respeto; lo que significa que cada participante aprenda a escuchar a los demás.

2.5 Fundamentación del proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos

La esencia de este proyecto radica en actividades lúdicas creadas para la incorporación del adulto mayor al círculo de la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo y su implementación logrará mayor participación al mismo.

Este proyecto de actividades lúdicas forma un todo pero a su vez existe subordinación de los juegos que van a estar interrelacionados y mutuamente condicionados, cuyo comportamiento global persigue un objetivo: proponer un proyecto de actividades lúdicas para contribuir a la incorporación del adulto mayor;

puede clasificarse este proyecto de actividades lúdicas dentro de los reales, sociales y abiertos.

Relación con los principios

La interacción entre las dimensiones identificadas, cognoscitivas y de expresión (Centralización) que se corresponden con diferentes actividades que se presentan interconectadas y en orden creciente de complejidad atendiendo a una Jerarquización de las mismas posibilitando en su totalidad como principios la cualidad nueva es decir el mejoramiento de la incorporación al círculo del adulto mayor y mantener su integración, la complejidad como propiedad inherente del proyecto y que funcione como un todo íntegro.

2.6 Características que posee el proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor

Su Intencionalidad es contribuir a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos de la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, teniendo como componentes obligatorios al grupo poblacional con el que se trabaja, en particular los adultos mayores. Este proyecto de actividades se enlaza a través de una tríada de componentes regidas por tres dimensiones de la clase. (Parte inicial, principal y final).

Como criterios se tomaron los diagnósticos realizados y que arrojaron las mayores dificultades en la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, teniendo en cuenta las características psicológicas de esta edad y sus particularidades en la comunidad.

Para poner en práctica las actividades lúdicas en las tres partes de la clase se tuvo en cuenta:

- El objetivo de los juegos en la parte inicial cumpliera con el soporte motivacional que ellos requieren.
- Que el objetivo de los juegos en la parte principal cumpliera con el carácter desarrollador.
- Que el objetivo en la parte final de la clase cumpliera con el estado de relajación del organismo de los adultos mayores.

2.7 Proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor.

Objetivo general:

Diseñar un proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo.

Objetivos específicos:

- 1- Sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de su incorporación al círculo de abuelos.
- 2- Conocer la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, a partir de la relación familia-consultorio-comunidad.
- 3- Diseñar actividades lúdicas que propicien la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.
- 4- Planificar actividades para el profesor de Cultura Física del círculo de abuelos.

2.8 Metodología para introducir el proyecto en la práctica de actividades lúdicas

Tomando en cuenta que el objetivo de la Metodología es poner en práctica un proyecto de actividades lúdicas para lograr la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos.

Primera Fase: Familiarización. Durante esta fase ha de propiciarse un primer acercamiento de los profesores a los fundamentos teóricos y prácticos de actividades lúdicas.

Segunda Fase: Diseño. Tiene como objetivo que los profesores de Cultura Física, adopten nuevas iniciativas en las clases del adulto mayor, prestando gran atención al proyecto de actividades lúdicas.

Tercera Fase: Ejecución. Durante esta fase se implementará en la práctica el proyecto de actividades lúdicas en todas las partes de la clase.

Cuarta Fase: Valoración. En esta etapa se pretende analizar los resultados de la introducción del proyecto de actividades lúdicas, a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y de los abuelos.

En general, se puede exponer el proyecto de actividades lúdicas para la incorporación del adulto mayor en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo.

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES
Familiarización	* Propiciar un primer acercamiento de los profesores de Cultura Física a los fundamentos teóricos y prácticos del proyecto de actividades lúdicas.	<ul style="list-style-type: none"> * Consulta bibliográfica acerca del adulto mayor. * Desarrollo de talleres y clases Metodológicas a los profesores de Cultura Física. * Participación en cursos, post-gradados sobre el tema.
Diseño	* Adecuar y enriquecer los programas con las propuestas del proyecto de actividades lúdicas.	<ul style="list-style-type: none"> * Análisis de las necesidades del adulto mayor (Valoración de los intereses, estilos de vida) * Diseño de actividades lúdicas que sean implementadas en el programa para la incorporación de los abuelos al círculo.
Ejecución	* Implementación práctica del proyecto de actividades lúdicas en todas las partes de la clase.	<ul style="list-style-type: none"> * Puesta en práctica del proyecto de actividades lúdicas en todas las clases. * Orientación, diseño y ejecución de las actividades lúdicas para una mayor incorporación de los abuelos al círculo.

Valoración	*Analizar los resultados de la introducción del proyecto de actividades lúdicas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y de los abuelos.	* Realización de seminarios y talleres para la presentación de los proyectos a los abuelos. * Realización de la técnica de cuestionarios, entrevistas para conocer la valoración de los abuelos.
-------------------	---	---

2.9 Valoración, utilizando el criterio de los especialistas

Para valorar la utilidad del proyecto de actividades lúdicas se creó un grupo de trabajo, conformado por 5 informantes claves y 4 especialistas en Cultura Física. El trabajo se realizó en 4 sesiones, partiendo de la presentación de la propuesta, la puesta en práctica y su valoración sucesiva, lo que permitió establecer la actividad, teniendo en cuenta la incorporación.

La selección de los especialistas se realizó de manera intencional, considerando los siguientes elementos:

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en las carreras de: Cultura física y Rehabilitación.
- 5 años o más en la actividad.
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesional.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Nombre y apellidos	Años de experiencia	Nivel cultural	Ocupación actual	Centro de procedencia
Gretty S. Gómez Rivera.	9	Lic.Cult.Fís.	Profesora	P. Nuevo
Juan M. Acosta Piloto.	11	Lic.Cult.Fís.	metodólogo	INDER Mpal
Yoania Cuní Milián	5	Lic.Cult.Fís.	Profesora	E.b La ceiba
Jesús Izquierdo Rodríguez	9	Lic. Cult. Fís	metodólogo	INDER Mpal

Los cuales consideran como criterio sobre la misma:

- El proyecto de actividades lúdicas pretende poner en práctica los fundamentos básicos para su aplicación.
- Los efectos en el momento de su aplicación son positivos.
- El proyecto de actividades lúdicas para el adulto mayor tiene relevancia y novedad, pues favorece el estado emocional de los practicantes.
- El proyecto de actividades lúdicas puede tener modificaciones lo que hace que el principio de aplicabilidad se ponga en práctica.
- La propuesta de actividades lúdicas refleja un alto grado de científicidad.

Las sugerencias:

- Presentación del proyecto de actividades lúdicas al INDER Municipal.
- Divulgar el proyecto de actividades lúdicas entre los profesores de Cultura Física y otros que lo consideren.
- Realizar seminarios, talleres y cursos a los profesores de Cultura Física.

Se tiene en cuenta en la elaboración de la variante final del proyecto de actividades lúdicas los criterios y sugerencias abordados.

2.10 Valoración de la utilidad de la propuesta para la comunidad

Dimensiones	Indicadores
Participación protagónica.	Que se sienta motivado.
	Calidad de la motivación para las actividades.
Práctica de la actividad física.	Calidad del sistema de enseñanza.
	Cantidad de clases.
	Nivel de incorporación a las clases que se desarrollan.

Proyecto de actividades lúdicas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los adultos mayores.	Realización de encuestas, entrevistas, para conocer la valoración de los adultos acerca de las actividades.
	Entrevista a los profesores de Cultura Física para conocer sus percepciones sobre la implementación del proyecto de actividades lúdicas.

Proyecto de Actividades Lúdicas

No	Juego (Nombre)	Tipo Dramatizado	Tipo Sensoria	Tipo motriz	No de clase	Parte de la clase	Materiales
1	Juego de colores		x		1	Inicial	Ninguno
2	Caminata de carriles		x		1	Principal	Tizas de colores.
3	El contrario	x			1	Final	Ninguno
4	Haciendo rodar el balón			x	2	Inicial	balones
5	¡Mételo!		x		2	Principal	Botellas, Lápiz Cuerdas
6	Imitación de animales			x	2	Final	Ninguno
7	Pases rápidos en círculo.	x	x		3	Final	Balones
8	Fíjate.		x		3	Principal	Caja y balones
9	Los trabajadores	x			3	Final	Ninguno
10	Tira y Sepárate			x	4	Inicial	Pelota medicinal
11	Tira y responde			x	4	Principal	Pelota y caja
12	Zalamereando	x			4	Final	Ninguno

2.11- PROPUESTAS DE JUEGOS PARA EL ADULTO MAYOR

Clase No. 1

1.- Nombre: Juego de colores.

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Sensorial.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los participantes caminan libremente por todo el terreno en el que a su alrededor mostrará elementos de diversos colores.

Desarrollo: A la voz del profesor o uno de los participantes se tratará de tocar un color específico tan pronto como sea posible.

Regla: Gana el participante que seleccione el color correspondiente.

2.- Nombre: Caminata de carriles.

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Terreno plano y tizas de colores.

Organización: Se formarán dos equipos y cada uno se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Se dispondrá delante de cada equipo (a tres metros de la línea de salida) dos carriles de 5-10m cada uno, ambos diferenciados por colores o números.

Desarrollo: A la señal del profesor los participantes de frente saldrán caminando. Cuando lleguen a una cierta distancia muy cercano a los carriles, el profesor mencionará el color o número del carril que deben tomar, y enseguida ellos van a reaccionar, entrando en el carril correspondiente hasta el final, y regresarán caminando por fuera para tocar la mano del participante que le sigue y así sucesivamente.

Reglas:-Gana el equipo disciplinado y que se equivoque menos.

-No salir sin antes ser tocado por el compañero.

-No entrar en el carril sin antes ser mencionado por el profesor.

Variantes: -Aumentar la cantidad de carriles.

- Partir de una determinada posición.
- Colocar los carriles en bloque de manera lineal y creciente (2-3-4), todos separados por una distancia de 3m más o menos.

3.- Nombre:- El contrario.

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Dramatizado.

Materiales: Ninguno

Organización: En dos equipos sentados, uno de cada equipo será el actor y los demás los espectadores.

Desarrollo: Los dos actores se ponen al frente de los grupos donde un empieza hacer una acción y el otro tiene que hacer lo contrario. Ejemplos uno está feliz el contrario está triste.

Regla: Todos deben participar.

Clase No. 2

1.- Nombre: Haciendo rodar el balón.

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Balones.

Organización: Dispersos en el terreno.

Desarrollo: Los participantes deben hacer rodar el balón por su cuerpo según las ideas y sugerencias de sus otros compañeros (por la cabeza, codos, espalda, etc.).

Regla: Correspondencia con el rodamiento sugerido.

2.- Nombre: ¡Mételo!

Parte de la clase-**Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Botellas plásticas, lápiz y cuerda.

Organización: Se formarán dos equipos y cada cual se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Al frente de cada hilera se colocarán 5 botellas 1

al lado de la otra, y se les entregarán a los participantes de frente un lápiz amarrado con una cuerda en su borde superior.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes saldrán caminando hasta el lugar donde se encuentran las botellas y empezarán a introducir el lápiz dentro de las mismas. Al terminar regresará caminando para entregar el material al compañero que le sigue y enseguida se colocará al final de su hilera.

Reglas: -Sostener la cuerda en su parte superior y no el lápiz.

- No se debe regresar sin antes terminar la actividad.

- Gana el equipo disciplinado y que primero termine el juego.

Variantes: -Con más de cinco botellas.

- Introducir dos lápices simultáneamente (con ambas manos).

- Amarrar el lápiz a la cintura

3.- Nombre:- Zalamereando.

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Dramatizado.

Materiales: Ninguno.

Organización: Círculos sencillos con un participante en el centro como el gato.

Desarrollo: El participante que está en el centro como el gato, se acerca a cualquiera otro participante y realiza acciones de un gato. Este participante tiene que quedarse serias ante todo las acciones que están haciendo el gato y los demás participantes. Si este se ríe, él pasa al centro a ser el gato.

Reglas: Si el gato logra a hacer que la otra persona se ría, esta persona pasa al centro.

Clase No. 3

1.-- Nombre: Pases rápidos en círculo.

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Balones.

Organización: Dos equipos permanecen de pie en círculos dobles (A, B)- (A, B)- (A, B).

Desarrollo: El equipo A deberá pasar el balón a través del círculo. El equipo B comenzará en el lado opuesto y deberá tratar de hacerlo bien al igual que el equipo A.

Regla: Gana el equipo que primero termine.

2.- Nombre: Fíjate.

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Diez cajuelas enumeradas por fuera y pelotas medianas de tela.

Organización: Se formarán dos hileras, ambas enfrentadas, de manera tal que cada cual constituya un equipo. Al frente de las mismas (a una distancia de 5m) se colocarán 5 cajuelas enumeradas al frente de cada equipo, y también se le entregará a cada participante una pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor, el juego consistirá en lanzar la pelota con el objetivo de que caiga dentro de la caja indicada. Se realizará de manera ascendente, empezando por supuesto por la caja 1, hasta llegar a la 5. Al lanzar la misma el participante se colocará al final de su hilera.

Reglas:- Esperar la orden del profesor antes de lanzar.

- Lanzar a la cajuela indicada.

- Gana el equipo que más pelotas lance dentro de las cajuelas y se comporte disciplinadamente.

Variantes:- Disminuir el tamaño de las cajas.

- Con colores.

- Con letras, vocales u operaciones matemáticas sencillas.

3.- Nombre: Imitación de animales.

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Imitación.

Materiales: Ninguno.

Organización: Formados en una fila, excepto uno.

Desarrollo: El participante que no se incluye en la formación imitará algún animal, pájaro, reptil o insecto y continúa imitándolo hasta que alguno de los demás participantes adivine qué animal está representando su compañero.

Reglas: Cuando un participante adivina, sustituye al imitador.

Clase No. 4

1.- Nombre: Tira y Sepárate.

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Dos pelotas medianas (de goma).

Organización: Se forman dos círculos con igual número de participantes cada uno; se le puede poner nombre a los círculos (verde y azul); en cada círculo habrá un jefe.

Desarrollo: Al sonido del silbato el jefe lanza la pelota al participante de su derecha e inmediatamente se separa, el que recibe la pelota no puede lanzarla si el anterior se olvida separarse por lo que tan pronto salga la pelota de las manos del que lanzó, ese debe separarse rápidamente para que no se pierda tiempo. De ese modo va pasando la pelota de uno a otro hasta que llega al jefe, que al recibirla la levantará en señal de triunfo.

Reglas: Ningún participante debe separarse antes de lanzar la pelota

2.- Nombre: Tira y responde.

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Pelotas pequeñas, cajas.

Organización: Los participantes formados en dos hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor sale caminando el primer participante hasta una distancia de 5m donde en una caja están ubicadas pelotas pequeñas y realiza un lanzamiento a un blanco situado a una distancia de 4m, al regresar a la línea de salida debe responder una pregunta y da salida al próximo participante.

Regla: Se recibe punto adicional si da en el blanco y por contestar correctamente.

3.- Nombre: Los trabajadores.

Parte de la clase- **Final.**

Materiales: Ninguno.

Tipo de juego: Dramatizado.

Organización: Se divide el grupo y mientras uno se esconde, otros se ponen de acuerdo para escoger un trabajo, estudiando los gestos que deben hacerse para presentarlo.

Desarrollo: Una vez hecho esto, se llama al otro grupo, el cual se colocará frente al que tiene el trabajo. Estos comienzan a hacer el gesto convenido. Los otros tratarán de acertar el trabajo escogido por sus compañeros de juego. Si lo consiguen, les tocará a su vez seleccionar trabajo y los otros entonces invierten su papel.

Reglas:- El trabajo lo demostrarán todos a su vez y sin hablar.

- Si el grupo que trata de adivinar el trabajo que están imitando los Contrarios, no acierta, continúa su papel.

2.12 Conclusiones parciales capítulo 2:

1. Existen pocos espacios recreativos en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo.
2. La propuesta de actividades lúdicas es de fácil ejecución para el adulto mayor y tienen gran aceptación.
3. La valoración realizada por especialistas plantea la efectividad y los resultados favorables que se pueden alcanzar, teniendo como premisa la correcta aplicación de los mismos.
4. El proyecto de actividades lúdicas se puede aplicar socialmente e incluso puede tener modificaciones, lo que hace que el requisito de aplicabilidad se ponga en práctica.

CONCLUSIONES

1- Los estudios teórico-metodológicos en relación a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos evidencian la necesidad de realizar un proyecto de actividades lúdicas.

2.- El diagnóstico realizado permitió conocer la necesidad de la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

3-Las actividades lúdicas concebidas en el proyecto propician la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos, teniendo en cuenta la edad, los gustos y las preferencias.

4-La valoración de la propuesta del proyecto permitió comprobar su factibilidad.

Recomendaciones:

1. Extender al resto de las circunscripciones el proyecto de actividades lúdicas.
2. Invitar como espectadores a familias y abuelos no incorporados.
3. Presentar en las consultorios actividades recreativas con juegos de mesas .
4. Divulgar en los consultorios, propagandas alegóricas a los círculos de abuelos.
4. Incluir en las tres partes de la clase actividades lúdicas y juegos de participación.
5. Dar a conocer los resultados alcanzados en esta investigación a los profesores del resto del Consejo Popular para generalizar su aplicación.

Bibliografía

1. Aguilera, A.R.V y col. (2000). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Alfonso Julio E. López. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2004.
3. Alonso López Ramón. García Lidia. E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
4. Alonso Ramón Orlando. Antonio Alba. Control Médico
5. ANZUS Causo, Amado. (2005). Finlay, ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, (La Habana) 2 de diciembre.
6. Arnold Marcelo y Osorio, 2003. Introducción a los conceptos básicos de la Teoría general de los Sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile.
7. Basara O.V.M. (2001). Influencia de la actividad física sistemática en el Adulto mayor incorporado en el círculo del abuelo en el reparto Cuba Libre. Trabajo de Diploma. Habana F.C.F.
8. Benglasson, A. 2000. El juego algo más de E. Fís. Ciudad de México. Comisión Nac. Del Deporte.
9. Blauberg Igor, 2001. La historia de la ciencia y el enfoque de sistema.
10. Blumenfeld, L H 1060. Citado en colectivo de autores 2000. La dialéctica y Los Métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales, La Habana pag. 124.
11. Brito Fernández H. Pellicer Noguerras Aída. Guías de Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, 2004.
12. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
13. Cabrera, Albert J.S (2004) Fundamentos de un sistema didáctico con fines específicos centrado en los estilos de aprendizaje.
14. Cañizares, M y Col (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un Enfoque desde la psicología del desarrollo. La Habana, ISCF Manuel Fajardo (Soporte Magnético).
15. Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la Educación Física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en proceso editorial.
16. Capdevilla Azoy, Lázaro. (2004) Historia de la Educación Física. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 9.
17. Capdevilla Azoy, Lázaro, Jorge C. López Hernández, Roberto Ponce Fuentes. (2004). Evaluación Histórica del Ejercicio Físico en la Promoción, prevención y rehabilitación de Salud. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 13.
18. Caro, R Díaz 2004. Días geniales o lúdicos. México Ed. Espasa Calpe.12
- 19 Cásales, J. (2003) Psicología Social. Ciudad de la Habana, Editorial Félix

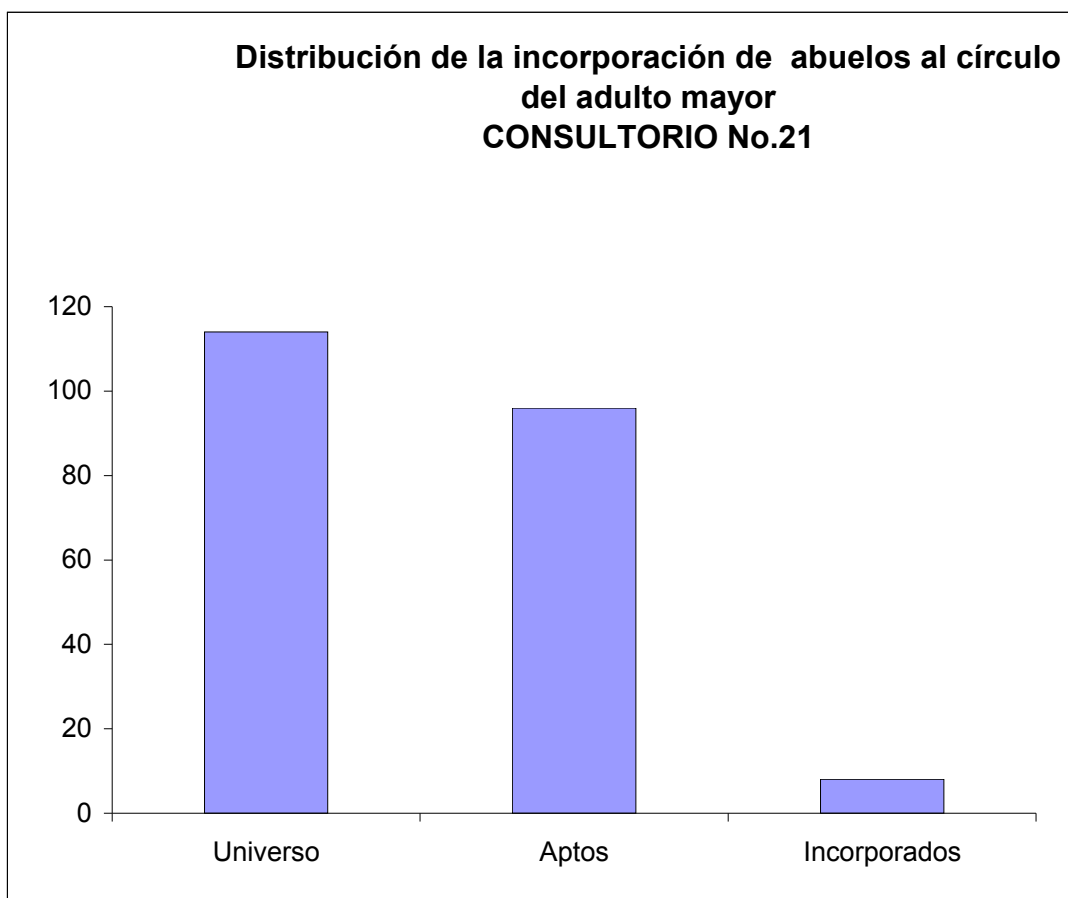
Varela.

20. Cazau, Pablo 2003. Teoría General de sistemas. Diccionario de Teoría General de los Sistemas. File de Internet.
21. Ceballo, J (2003) Universalización de la Cultura Física. Libro Electrónico
22. Ceballos, Jorge Luís. (2001). Adulto Mayor. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
23. Colectivo de autores 2000. Metodología del conocimiento Científico. Academia De Ciencias de Cuba y la URSS. Editorial de Ciencias sociales, Habana.
24. Colectivo de autores 2005. La dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II: Editorial de Ciencias sociales, La Habana.
25. Colectivo de Autores. (2005). Psicología (Libro de Texto). Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
26. Colectivo de Autores (2003) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
27. Colectivo de Autores (2005) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
28. Colectivo de Autores (2006) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
29. Colectivo de Autores. (2004). La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo". Cuba.
30. Colectivo de Autores. (2004). Enfermería Familiar y Social. ECIMED. La Habana.
31. Colectivo de Autores. (2004). Guía de Juegos con balones y pelotas. Editorial Himnos. Madrid.
32. Colectivo de Autores. (2006). Español Comunicativo en la Cultura Física. Editorial Deportes. Cuba.
33. Coutier, D (2005) Tercera Edad. Actividad Física y Recreación Madrid Editorial Gymnos.
34. Craty Bergert, J. (2005). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
35. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
36. Chiroso, L y P Radial (2000) La Actividad Física el la Tercera Edad. Lectura Educación Física y Deporte. Disponible en : <http://www.efdeporte.com/> Digital Buenos Aires número 18.
37. David, M. 2004. Teoría de los juegos. Madrid, Ed Alianza.
38. Digeder.Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
39. Dobler, Erika, y Dobler Hugo. Juegos Menores. Manual para escuelas y Asociaciones Deportivas. Compilación.
40. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
41. Duverger M, 2002. Sociología de la política. Editorial Ariel, Barcelona.
42. Elkonin, K. (2003). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
43. García. B.V.M Sc. Eng. N.O.M Sc y colab. (2003-2005) Orientac. Metod.

- Inst. Nac. Dep. E.F y Recreac. Departamento Nacional de E.F. para Adultos y Promoción de Salud.
44. Garriga, M.E. (2006) De la evaluación tradicional a la evaluación alternativa: una propuesta didáctica de un sistema de evaluación alternativa. Universidad de la Habana.
 45. G. Luchen y K. Weis. (2001). Sociología del Deporte. Editorial Miñón.
 46. Hernández Corbo Roberto .Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana 2004
 47. Hernández, M (2005) Actividades Físico –Deportivas para la Tercera Edad Madrid Edita INSERSO.
 48. Ibarra, L. (2005) El grupo: un espacio para crecer. CEDIP ISP de Pinar del Río.
 49. Ibis H.L.A. lic. (2001) La calidad de vida en el Adulto Mayor que asiste al Círculo de Abuelos. Trabajo de Maestría. La Habana. F.C.F.
 50. INDER. Sistema cubano de Cultura Física y deporte (Enero 2000).
 51. Junco Cortes Norah y Col. (2005). Los Ejercicios Físicos con fines Terapéuticos. La Habana, Impresora José A. Huelga INDER.
 - 52.-Lacquis Gog. (2000). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana
 53. La Isla Peina Canas. Bohemia 30 de mayo (2003) No. 11. Envejecimiento
 54. Litvin, E. (2005) Nuevas tecnologías en los adultos mayores y siempre vigentes debates en Revista Tecnología y Comunicación Educativas.
 55. López Alfredo 2003. Trabajo de investigación. Teoría General de los sistemas.
 56. Lourdes de Urrutia Barrosos. Sociología y Trabajo Social. Aplicado. Selección de lecturas.
 57. Marx C. y Federico Engelhs, 2000 Obras completas en ruso, Citado por Carlos Cabrera en teoría socio político. Selección de temas Tomo I. Editorial Félix Varela, La Habana.
 58. Mesa Anoceto, Magda. (2006), Asesoría Estadística en la investigación aplicada al Deporte. Editorial José Martí.
 59. MINED. (2001). Educación General Politécnica y Laboral. Orientaciones Metodológicas de Educación Física para 6to grado. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
 60. MINED. (2002). Educación General Politécnica y Laboral. Orientaciones Metodológicas de Educación Física para 5to grado. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
 61. Petrovski. A. V. Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, (2000).
 62. Petrovski, A. V.(2004. Psicología Pedagogía y de las Edades, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. Julio 2003.
 63. Revista Medicina general Integral No. 232. Editorial. Ciencias Médicas 2003. Ciudad de la Habana.

Tabla que demuestra la matrícula inicial de los abuelos en la Circunscripción No.21

Círculos de abuelos	Universo	Aptos	Incorporados	%
1	214	96	14	14,5



Anexo No. 1

Preguntas	Sí	NO
¿Conoce la caracterización del Consejo Popular donde reside?	20	20
¿Existen en el Consejo Popular instalaciones recreativas deportivas?	18	22
¿Le gustaría incorporarse a las clases del adulto mayor para mejorar la calidad de vida?	14	26
¿Le gusta que en sus clases haya juegos?	14	26

Tabla No. 2 Sexo de los abuelos.

Sexo de los abuelos		
Sexo	Número	%
Masculino	10	25
Femenino	30	75
Total	40	100

sexo de los abuelos

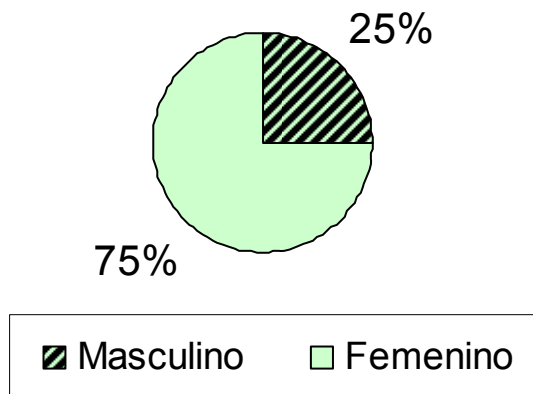


Tabla 3 Patologías que presentan

Patologías	Total	%
Hipertensión	30	40
Diabetes	15	20
Artrosis	30	40
Total	75	100

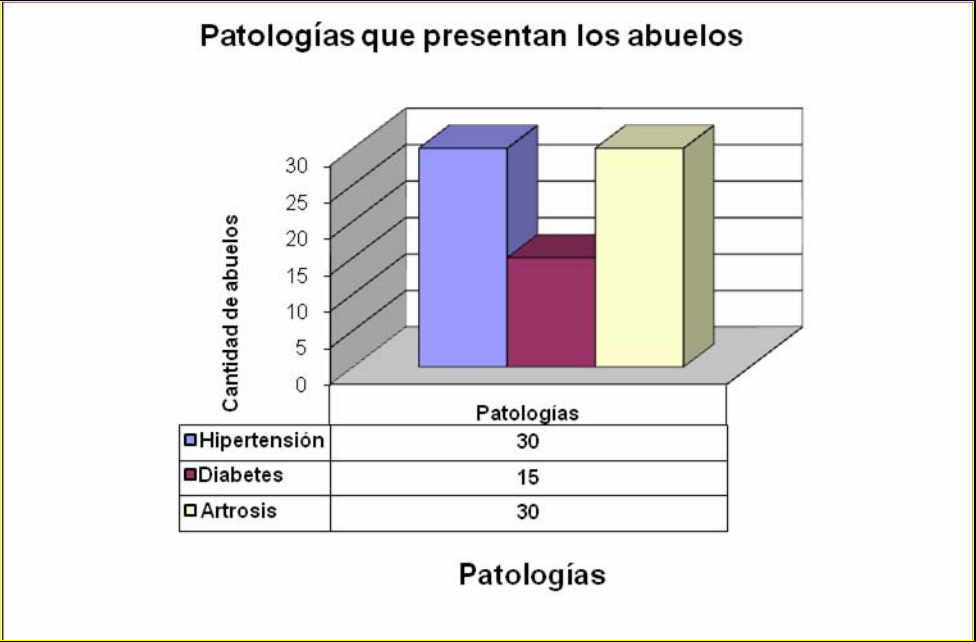
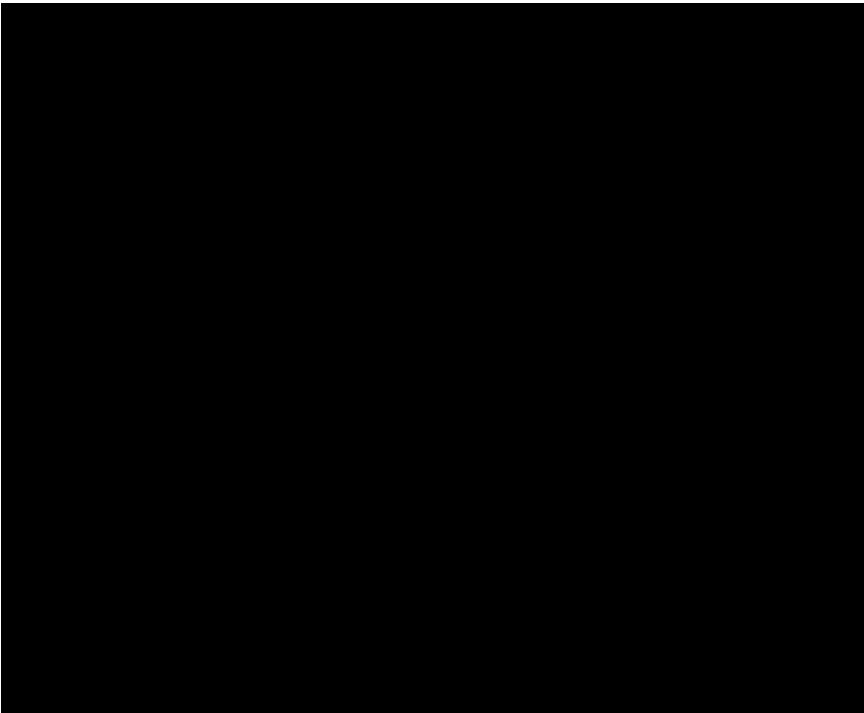


Tabla que demuestra la valoración final del círculo del adulto mayor antes del reimpulso.

Inicial	14
Final	21



Anexo Nº 1 Entrevista a los abuelos.

Objetivo: Determinar el grado de conocimiento en cuanto a proyecto comunitario.

La presente encuesta tiene como objetivo conocer su nivel de conocimiento acerca del adulto mayor.

1- Datos Generales

Consejo Popular

Edad -----Sexo-----

Nivel cultural-----

2- ¿Conoce la caracterización de la circunscripción donde reside?

Sí----- No----- No se divulga-----

3- ¿Qué instalaciones deportivas y recreativas existen?

4- ¿Le gustaría incorporarse a las clases del adulto mayor para mejorar la calidad de vida?

5- ¿Le gustaría participar en actividades donde predomine el juego de participación?

Anexo Nº 2. Entrevista al médico.

Objetivo: Fundamentar desde el punto de vista médico, la propuesta de actividades lúcidas y sus incidencias en las diferentes patologías en los adultos mayores.

Datos Personales

- 1- ¿Qué patologías son más frecuentes en los abuelos del círculo que atiende?
- 2- ¿Cómo valora la relación ejercicio físico, consumo de medicamentos y calidad de vida en los abuelos que atiende?
- 3- ¿Qué consideraciones tiene del conjunto de actividades lúdicas en el círculo de abuelos?
- 4- Valore, teniendo en cuenta el índice de medicamentos.
- 5- ¿Considera válida la propuesta?

Anexo № 3. Entrevista al profesor

Objetivo: Constatar la validez de la propuesta de actividades lúdicas para la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor.

Datos Personales

Después de analizada la propuesta de actividades lúdicas:

1-Expresa su opinión acerca de las actividades lúdicas.

2-¿Considera que las actividades lúdicas ayuden a la incorporación de los abuelos al círculo?

3-Consideraciones acerca de sus posibles generalizaciones en los demás círculos de abuelos del Municipio.

Anexo 4

GUÍA DE OBSERVACIONES

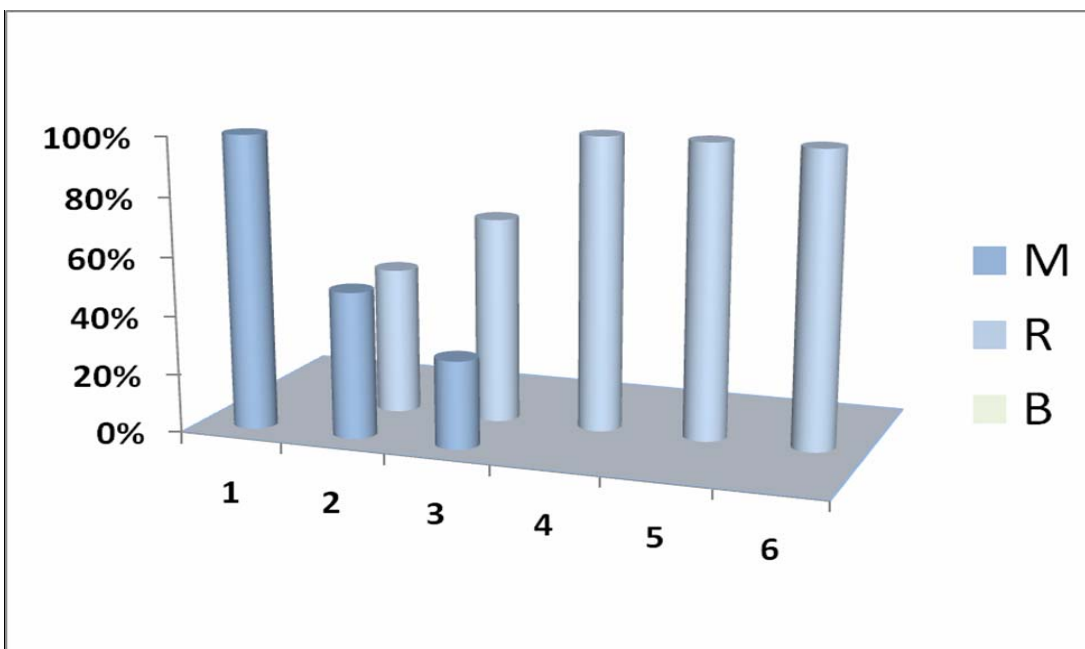
OBJETIVO: Observar el comportamiento del adulto mayor en el entorno que se desarrolla.

Lugar a observar: _____

Fecha de realización: _____

#	Aspectos a observar en la comunidad.	B	R	M
1	Condiciones en las que se encuentra el área donde reciben las clases			x
2	Actividades físicas que realiza el adulto mayor en el círculo de abuelo		x	
3	Satisfacción de las actividades realizadas el círculo de abuelo		x	
4	Frecuencia de clases impartidas en la semana.	x		
5	Los abuelos se encuentran aislados o asociados a alguna otra persona.			x
6	Calidad de las clases impartidas.		x	
7	Disposición para realizar las actividades programadas			x

Observación.



Opinión del tutor

DATOS DEL TUTOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Ramón Martínez Vidal.

GRADO CIENTIFICO: MSc

CATEGORIA DOCENTE O CIENTIFICA: Profesor Asistente.

CENTRO DE TRABAJO: Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

DATOS SOBRE LA TESIS:

TITULO: Propuesta de un proyecto de actividades lúdicas encaminado a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, en la Circunscripción No.21 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Consolación del Sur.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO: Lic. Jorge Luis Marrero Dueñas

El trabajo presentado por el maestrante Lic. Jorge Luis Marrero Dueñas Para optar por el título académico de master en actividad física en la comunidad, mantiene una amplia correspondencia entre el contenido del mismo y el tema seleccionado, se puede apreciar además, actualidad científica, calidad técnica y originalidad, así como posibilidades de aplicación práctica por parte de los interesados lo que le aporta importancia en los momentos actuales de despertar en la cultura física en nuestra población y su interacción en la comunidad.

A lo largo del proceso investigativo desarrollado, se pudo apreciar un significativo grado de independencia, receptividad, honestidad y disciplina, así como un evidente empeño por el perfeccionamiento de las habilidades investigativas necesarias para dar cumplimiento al cronograma propuesto, es de destacar que el maestrante ejerce su trabajo como Metodólogo de Inspección del municipio donde reside por lo que para darle cumplimiento de forma satisfactoria a todas las tareas para poder llegar ante este honorario tribunal a tenido que realizar un gran esfuerzo por su función de trabajo.

El cuidado puesto en la presentación de este trabajo, la limpieza, así como, la ortografía y la calidad en la confección de las tablas y gráficos, reflejan la dedicación y esmero puestos por el maestrante.

De acuerdo a todo lo anteriormente planteado, en nuestra opinión, merece el título académico que hoy defiende y su calificación deberá corresponder, no solo a la calidad de la exposición y la defensa que presenciamos, sino también a la trayectoria seguida por el maestrante en su formación académica y a lo que representa para las nuevas generaciones de profesionales **Marti dijo,**

“Solo ven y proclaman la virtud, los que son capaces de ella”.

Es que Jorge Luis Marrero antes de este acto de defensa a sido ejemplo de estudiante, de compañero, de hijo, y en estos momentos se que no solo esta defendiendo su categoría científica esta defendiendo su ejemplo como profesional formado con esta hermosa y gran revolución, destacándose además por su humildad, sencillez y transparencia, considero que una vez mas lo acaba de demostrar frente a todos nosotros. Por eso, como tutor, aprovecho esta ocasión para agradecerle al maestrante por seleccionarme para guiarlo en esta nueva meta a lograr en su vida.

“No estemos en como se enseña, sino en el espíritu con que se enseña”.

José de la Luz y Caballero

Por tanto, solicito a este distinguido tribunal se le otorgue una alta calificación.

Muchas gracias

Tutor: MSc. Ramón Martínez Vidal